

Technická univerzita v Liberci

FAKULTA PŘÍRODOVĚDNĚ-HUMANITNÍ A PEDAGOGICKÁ

Katedra: KTV

Studijní program: B6208 Ekonomika a management

Studijní obor: Management sportovní

Fitness centra města Děčín

Fitness centers of Decin

Bakalářská práce: 11-FP-KTV- 405

Autor:

Marek JEŠETA

Podpis:

.....

Vedoucí práce: Mgr. Radim Antoš

Konzultant:

Počet

stran	grafů	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
48	0	18	30	17	0

V Liberci dne: 24.04. 2011

Čestné prohlášení

Název práce: Fitness centra města Děčín

Jméno a příjmení autora: Marek Jeřeta

Osobní číslo: P07000339

Byl/a jsem seznámen/a s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů, zejména § 60 – školní dílo.

Prohlašuji, že má bakalářská práce je ve smyslu autorského zákona výhradně mým autorským dílem.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracoval/a samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím bakalářské práce a konzultantem.

Prohlašuji, že jsem do informačního systému STAG vložil/a elektronickou verzi mé bakalářské práce, která je identická s tištěnou verzí předkládanou k obhajobě a uvedl/a jsem všechny systémem požadované informace pravdivě.

V Liberci dne: 24.04. 2011

Marek Jeřeta

Poděkování

Děkuji Mgr. Radimu Antošovi za odbornou pomoc a trpělivost při vedení mé bakalářské práce. Děkuji své rodině za podporu během mého studie. Také bych chtěl poděkovat spolužáků, kteří mi pomohli při grafické úpravě této bakalářské práce.

Anotace

Hlavním cílem této bakalářské práce s názvem „Fitness centra města Děčín“ bylo navrhnout průvodce děčínských fitness center. V teoretické části práce jsme nashromáždili dosud známé poznatky týkající se posilování a fitness center.

V praktické části byla všechna fitness centra řádně prozkoumána a na základě získaných poznatků byl vytvořen průvodce. Z průvodce je možné získat informace o možnostech fitness centra, o jeho vybavení, provozní době a cenách vstupného. Porovnává také úroveň jednotlivých fitness center.

Tento průvodce poskytuje především ucelený přehled o nabízených možnostech a usnadňuje návštěvníkům jejich prvotní rozhodnutí při návštěvě jedno ze zkoumaných fitness center.

Klíčová slova: posilování, fitness centrum, průvodce

Summary

The main aim of this bachelor work called „Fitness centers of Decin“ was propose the guide of these fitness centers. In theoretical part we have assembled pieces of knowledge till this date, which are relating to bodybuilding and fitness centers.

In practical part fitness centers were probe and the obtained data was used for create guide. The guide contains informations about equipment, opening hours, entrance fee and services. This guide also compare the level of Decin fitness centers.

This guide provides summary about the possibilities of their offer and also help the visitors make their decision which fitness center is the best for the first visit.

Keywords: bodybuilding, fitness center, guide

Zusammenfassung

Das Hauptziel dieser Bachelorarbeit „Fitness Centers of Decin“ ist es, den Leitfaden dieser Fitness Center vorzustellen. Im theoretischen Abschnitt haben wir Teile unserer

Erkenntnisse bis zum jetzigen Zeitpunkt zusammengefasst, welche sich auf Bodybuilding und Fitness Center beziehen.

Im praktischen Abschnitt wurden Fitness Center geprüft und die erhaltenen Daten wurden benutzt, um den Führer zu entwerfen. Der Führer enthält Informationen über die Ausstattung, Öffnungszeiten, Preise und den Service. Dieser Leitfaden vergleicht desweiteren die Level der Decin Fitness Center.

Der Führer bietet eine Zusammenfassung über die Möglichkeiten ihrer Angebote an und hilft den Besuchern zu entscheiden, welches das beste Fitness Center für sie ist.

Stichwort: Fitness Center, Stärkung, handbuch

,

Obsah

Úvod	9
1 Cíl práce	10
1.1 Hlavní cíl práce	10
1.2 Dílčí úkoly	10
2 Teoretická část práce	
2.1 Posilování	11
2.1.1 Definice posilování	11
2.1.2 Výhody posilování	11
2.1.3 Historie posilování	11
2.1.4 Rozvoj posilování v Čechách a na Moravě	12
2.1.5 Vliv posilování na lidský organismus	12
2.1.6 Pracovní pásma	14
2.2 Fitcentrum	15
2.2.1 Dělení fitness center	15
2.2.2 Vybavení	17
2.2.3 Aerobní zóna	18
2.2.4 Mokrý zóna	18
3 Praktická část práce	
3.1 Metodika práce	19

3.1.1	Hodnocená kritéria.....	19
3.1.2	Seznam hodnocených kritérií.....	20
3.2	Návrh průvodce.....	20
3.2.1	Obecné informace.....	20
3.2.2	Základní orientační přehled.....	23
3.2.3	Hodnocení fitness center.....	23
3.2.4	Popis jednotlivých fitness center.....	24
4	Závěr.....	47
	Seznam použité literatury.....	48

Úvod

Zdravý životní styl, sport a zdravý pohyb jsou stále častěji diskutovaná témata současné společnosti. V dnešní době kdy se lidé ženou jen za úspěchem a penězi se člověk pramálo zajímá o zdravý způsob života. Avšak být zdravý, být fit, zvládat denní starosti a prožívat svůj život naplno se stává významným životním kritériem. Naštěstí lidé si toto začínají uvědomovat a z tohoto důvodu pomalu stoupá zájem o kondiční, ale i sportovní trénink. Důvody jejich zájmu jsou různé. Jako příklady můžeme uvést třeba snahu uniknout z každodenního stereotypu nebo snahu kompenzovat nedostatek pohybového zatížení. Fyzická aktivita je pro tělo nezbytná. Přirozeného pohybu ubývá a s počtem přibývajících automobilů se zcela minimalizuje. To má za následek, že přibývá stále více lidí trpících obezitou. Pohyb je důležitý pro to, aby se vyrovnal výdej a příjem energie. Z tohoto důvodu vznikají různé instituce, které poskytují rozmanité pohybové aktivity. Tyto aktivity pozitivně ovlivňují tělesné zdraví člověka. Za tímto účelem vznikají především posilovny, wellness centra a spousta dalších. A právě fitness centra jsou předmětem této práce.

Tato práce se bude věnovat možnostem fitness center, které město Děčín jejím obyvatelům nabízí. Hlavním cílem bude zpracovat a vyhodnotit informace získané z průzkumu těchto fitness center. Informace získané z tohoto průzkumu použijeme k navrhnutí průvodce těchto fitness center.

Na závěr bychom chtěli podotknout že cílem této práce je nejen seznámení s danou problematikou, ale také umožnit návštěvníkům snadnější rozhodování při návštěvě jednoho z děčínských fitness center.

1 Cíl práce

1.1 Hlavní cíl práce

Hlavním cílem bakalářské práce je navrhnout průvodce děčínských fitness center. Utvořit ucelený přehled o nabízených možnostech a usnadnit tím rozhodování návštěvníků při návštěvě některého z nich.

1.2 Dílčí úkoly

1. Shromáždit teoretická východiska o posilování.
2. Provést průzkum fitness center.
3. Navrhnout průvodce fitness center v Děčíně.

2 Teoretická část

2.1. Posilování

2.1.1 Definice posilování

Posilování je druh fyzické aktivity, který je zaměřený na zpevnění a tvarování svalů lidského těla. Lze se na něj dívat z více pohledů. První je kulturistický, v němž jsou zahrnuty veškeré činnosti s posilováním související a to strava, odpočinek a trénink. Další pohled je, že posilování může být cílená fyzická lidská činnost, na jejímž konci nestojí jen fyzické zlepšení těla, ale i ducha. Má-li mít nějaký účinek tak musí být pravidelné, intenzivní a hlavně dlouhodobé.

2.1.2 Výhody posilování

Pravidelnému posilování se rok od roku začíná věnovat stále větší množství lidí. Nejen kvůli tomu, že má pozitivní vliv na hybný či kardiovaskulární systém, ale také z důvodu toho, že tato pohybová aktivita má oproti ostatním řadu výhod. Mezi hlavní výhody této aktivity patří především:

- možnost začít s cvičením na jakékoliv úrovni,
- možnost věnovat se cvičení celoročně,
- možnost využití získané síly v ostatních sportech a v běžném životě,
- možnost cvičit nezávisle na partnerech.

2.1.3 Historie posilování

Posilování jako pohybová aktivita zaznamenává v posledních letech prudký rozvoj, přičemž se současně pod vlivem nových teoretických a praktických poznatků neustále mění, zpřesňuje svůj obsah i metodiku. Do fitcentr a posiloven přichází stále větší množství především mladých lidí, kteří již v souladu s novým trendem myšlení považují udržení vysoké úrovně silových schopností i pevné, souměrné postavy za jednoznačně kladně životní hodnoty.

Tento stav není náhodný, není výsledkem nějaké přechodné módní vlny či dobře vedené reklamní kampaně. Jedná se spíše o logické vyústění přirozené touhy člověka po tělesné síle a fyzické kráse v podmínkách civilizací vyvolaných prudkými změnami životního stylu. Pozitivní vztah člověka ke svalové síle a tělesné kráse je možné sledovat jak v dávné

minulosti, tak i v současné době. V minulosti však stálo lidstvo před natolik závažnými otázkami získávání základních prostředků k přežití, že nebyl čas na soustavné rozvíjení síly či programové ovlivňování tvaru těla. Teprve koncem minulého století byly vytvořeny příhodné podmínky pro široký rozvoj péče o stav pohybového ústrojí a konkrétně svalového systému.

2.1.4 Rozvoj posilování v Čechách a na Moravě

Jako první známky posilování u nás bychom mohli zmínit Tyršův Sokolský systém a jeho cviky s břemeny, které měli jako hlavní cíl zvýšit sílu svalů. Díky jeho systému se rozšířili po celém našem území. Konec tohoto století byl však charakterizován pozvolným poklesem fyzicky náročné práce, a proto bylo posilování stále na okraji zájmu a převažovaly proto pohybové aktivity emociálně zaměřené.

Vlastní kulturistika se k nám dostává postupně z Polska v šedesátých letech a to prostřednictvím tréninkových programů a dalších informací v časopisu „Sport dla wsyztskych“. V té době u nás také začala vznikat první fitcentra a to především v těchto městech Brno, Praha, Chomutov, Ostrava a Mariánských lázních. Zájem o posilování vzrostl brzy do té míry, že si vynutil zařazení do systému tehdejší tělesné výchovy. Dne 13. dubna 1964 byla pak kulturistika jako samostatná pohybová aktivita přiřazena k sekci vzpírání.

Většina oddílů kulturistiky vznikla při jednotlivých tělovýchovných jednotách postupně si dle svého vlivu a aktivity budovala různě kvalitní posilovny. Zpočátku se jednalo většinou o velmi malé a nedokonale vybavené prostory, umožňující cvičení pouze pro omezený okruh zájemců. Zásadní změna v kvalitě posiloven a přístrojů však nastala až po roce 1990, kdy pád komunismu v naší zemi otevřel cestu podnikavosti a během krátké doby došlo k prudkému růstu počtu fitcenter a posiloven.

2.1.5 Vliv posilování na lidský organismus

Stále více odborných prací naznačuje, že pravidelné, odborně vedené cvičení je ideální prevencí zhoršování zdravotního stavu. Otázkami vlivu posilování na lidský organismus se vědci začínají zabývat až v posledních několika letech. Dříve bylo posilování považováno za méněcennou a nepříliš vhodnou pohybovou činnost, především se zdůrazňovala hypotetická rizika tohoto typu cvičení pro mládež, ženy a starší osoby. V posledních letech se však v domácí i zahraniční odborné literatuře objevuje stále vyšší počet informací o jednoznačně

pozitivním vlivu cvičení se zátěžemi na organismus mužů, žen a mládeže. Na základě toho můžeme konstatovat, že posilování působí pozitivně především v těchto oblastech:

KOLOUCH, V. & BOHÁČKOVÁ, L. *Cvičení ve fitcentrech*. Olomouc, 1994. Univerzita Palackého.

Vliv posilování na hybný systém

- je prevencí svalové atrofie – není-li pracovní kapacita svalů v odpovídající míře využívána, dochází k procesu svalové atrofie, tj. ke zmenšení normálně vyvinutých svalů nebo jejich částí,
- posilování přispívá ke zvýšení pevnosti kostí – výzkumy prokázaly, že cvičení se zátěžemi jsou prospěšné při prevenci a léčení osteoporózy,
- předchází vertebrogenním potížím – nepřiměřený či nevhodně zaměřená pohybová zátěž vede k výraznému zhoršování těchto potíží, naopak individuálně sestavený posilovací program je často jedinou cestou k nápravě,
- předchází poškození kloubů – svalová atrofie vede k tomu, že svaly nejsou schopny udržovat optimální vztahy v kloubu a to vede k jednostrannému přetěžování kloubu. Dochází zde pak ke vzniku mikrotraumat a dalším patogenním změnám. Správně zaměřený posilovací trénink vede k optimalizaci funkce kloubu,
- podílí se na předcházení a odstraňování svalových dysbalancí,
- přispívá k vytvoření a udržení stereotypu správného držení těla.

Vliv posilování na kardiovaskulární systém

- vede ke zvyšování aerobní kapacity organismu,
- má pozitivní vliv na složení krevních lipidů,
- urychluje rehabilitace osob po srdečním infarktu,
- působí pozitivně na některé druhy hypertenze.

Vliv posilování na energetický metabolismus

- udržuje vyšší úroveň výdeje energie – k vyššímu výdeji energie dochází jednak při pravidelné posilovacím programu, ale také vyšším podílem pohybu v denním režimu,
- napomáhá vytvoření zdravých stravovacích návyků.

Vliv posilování na psychiku

- upevňuje sebevědomí – dobré držení těla, pevná, estetická, souměrná postava – to vše přináší člověku vyšší psychickou stabilitu a pozitivní myšlení,
- urychluje a zkvalitňuje proces regenerace sil,
- je prevencí vytváření negativních vzorů chování – posilovací program vede k aktivnímu přístupu k využívání volného času a zaměřuje pozornost cvičících pozitivním směrem.

Fitnet [online]. 2008-06-18 [cit. 2010-11-10]. Posilování upevňuje zdraví. Dostupné z WWW:

<http://www.fitnet.eu/index.php?&desktop_back=clanky&action_back=&id_back=28&desktop=clanky&action=view&id=228>.

2.1.6 Pracovní pásma

Má-li cvičení skutečně plnit svůj cíl, mělo by probíhat v přiměřené intenzitě, tedy ani příliš vysoké, ani příliš nízké. S rostoucí intenzitou se mění způsob zapojení orgánů do krytí zvýšených potřeb organismu, což se promítá i ve zrychlení srdeční činnosti a tepové frekvenci. Optimální intenzitu lze velmi dobře odhadnout z tepové frekvence (TF). Za základ pro stanovení pásem je vzata hodnota maximální tepové frekvence (TF_{max}), která představuje 100%. Rozlišuje se pět pracovních pásem, z nichž každé slouží jinému cíli a ovlivňuje odlišné orgány a tělesné funkce organismu. Jednotlivá pracovní pásma lze rozlišit podle tepové frekvence, která se uvádí v procentech TF_{max} . V následující tabulce můžete vidět tyto jednotlivá pásma.

Tabulka č. 1 Pracovní pásma

Pracovní pásmo	% TF_{max}
Pohyb pro zdraví	50-60%
Regulace hmotnosti	60-70%
Rozvoj kondice	70-80%
Zvyšování výkonnosti	80-90%
Závodní	90-100%

Fittsport [online]. 2004 [cit. 2010-11-17]. Tepová frekvence. Dostupné z WWW: <<http://www.fittsport.cz/tepova-frekvence-a-jeji-mereni.p81.html>>.

2.2 Fitcentrum

Pojem fitcentrum označuje prostředí, ve kterém se tato aktivita (posilování) provádí. První fitcentrum moderního typu bylo otevřeno v roce 1936 LaLanne v San Franciscu. Fitcentra se od této doby velice změnili, jsou vybavena stále dokonalejšími stroji a jelikož je tomto odvětví velická konkurence musejí nabízet i jiné služby jako jsou například spinning, sál na aerobik a saunu. V dobře vybaveném nepřehlceném fitcentru, ve kterém cvičenci dostanou správné informace, se během krátké doby vytvoří tzv. „duch fitcentra“, ve kterém se podávají větší výkony a dosahují lepší výsledky.

2.2.1 Dělení fitness center

Fitcentra se dělí dle různých kritérií například dle velikosti, dle účelu či vybavení. Člověk, který chce začít cvičit má spoustu možností. Může si vybrat zda-li chce spíše malé nebo velké fitcentrum. V malé bude spíše přátelské až rodinné prostředí a co se týče vybavení nebudou zde asi dostupné všechny posilovací stroje na rozdíl od většího fitcentra. V následující podkapitolách se dozvíme jak se různá dělí fitness centra dělí.

Dělení dle velikosti

1. Fitcentra malá – velikost těchto fitcenter se pohybuje kolem 30 až 100 m². Výhodou je zde vytvoření přátelského až rodinného prostředí. Lidé se zde navzájem znají, pomáhají si a povzbuzují se. Nevýhodou je, že je zde limitován počet současně cvičících a především omezená možnost kvalitního vybavení přístroji.

2. Fitcentra střední – prostory o velikosti od 100 až 350 m². Umožňuje téměř dokonalé vybavení všemi dostupnými posilovacími přístroji včetně zdvojení až ztrojení nejčastěji používaných přístrojů.

3. Fitcentra velká – prostor větší než 350 m². Těchto fitcenter je na našem území zatím omezené množství. Výhodou je možnost vyhovět všestranným zájmům jednotlivých návštěvníků. Nevýhodou je ztráta pocitu soukromí při cvičení.

Dělení dle účelu

1. Kondiční fitcentra – nezaměřují se na speciální skupinu obyvatel, ale snaží se vytvořit širokou škálu možností cvičení a doprovodných cvičení. Tento typ fitcenter nejsou

zrovna nejvhodnější, jelikož zde chybí kvalifikovaní instruktoři. Majitelům zde jde hlavně o rychlý návrat investic.

2.Sportovní fitcentra – tento typ se zaměřuje na výkonnostní aspekty. Mezi návštěvníky tohoto zařízení patří sportovní kulturisti, vzpěrači, silovými trojbojaři a dalšími sportovci. V těchto fitcentrech nechybí kvalifikovaní instruktoři a zakládají je většinou bývalí úspěšní sportovci, kteří tímto způsobem mohou předávat své zkušenosti.

3.Rehabilitační fitcentra – hlavním cílem je zajistit takový typ cvičení, který napomáhá při rehabilitaci po poranění či nemoci. Tyto zařízení spolupracují většinou s léčebným zařízením. Instruktoři mají hlubší znalosti z oblasti anatomie, fyziologie a kineziologie.

4.Účelová fitcentra – zaměřují svoji pozornost na určité skupiny návštěvníků, ať už jde o děti, starší osoby, těhotné ženy nebo lidé po traumatech. Co se týče přístrojů do těchto zařízení volí se ve shodě s předpokládanými zvláštnostmi dané skupiny cvičících. Instruktoři studují do hloubky specifika posilování dané skupiny cvičících. Fitcentra tohoto typu se u nás zatím moc nerozšířili.

Dělení dle vybavení

1.Fitcentra na bázi posilovny – jsou nejčastějším typem a většinou jsou zakládány bývalými kulturisty, kteří tímto způsobem předávají léty získané zkušenosti z tréninku a soutěží. Mezi nejběžnější vybavení těchto posiloven patří: jednoručky, nakládací činky, posilovací přístroje a kladky. Cvičení v těchto fitcentrech je zaměřené především na svalový aparát.

2.Fitcentra aerobně posilovací – staví své služby na širokém výběru ergometrů jako jsou stacionární kola, veslovací přístroje a běhátka. Výhodou přístrojů je, že jsou vybaveny elektronickými přístroji, které nás okamžitě informují o tepové frekvenci, krevním tlaku, velikosti zátěže, době trvání cvičení či výdeji energie.

3.Fitcentra víceúčelová – zde se kombinuje více varianta tělesných cvičení či péče o vzhled. Tato zařízení kromě posilovny nabízí i solaria, saunu, kalanetiku a některá dokonce i kosmetiku, kadeřnictví, manikuru. První takovéto zařízení u nás bylo zřízeno v Brně.

2.2.2 Vybavení

Dnešní situace na trhu se od devadesátých let radikálně změnil. Tehdy byl jediným téměř monopolním dodavatelem posilovacích přístrojů „Slovšport Košice“. Na trhu je v dnešní době nepřeberné množství domácích ale i zahraničních výrobců. Díky tomu si zájemce může výrobce vybírat podle kvality, ceny, dodací lhůty a spousty dalších kritérií. Mnoho z nich nabízí dokonce své zboží i na internetu, což je výhodou pro potenciální zájemce, že může nakupovat přístroje z pohodlí svého domova. Na našem trhu se může setkat nejčastěji s těmito typy posilovacích přístrojů :

- a) dolní končetiny: leg press, přístroj pro tlaky nohama v sedu, předkopávání v sedu, zakopávání ve stoje, zakopávání v lehu, přístroje pro abdukci a addukci stehen, stojany na dřepy, přístroje na posilování lýtek v sedu a ve stoji, kyvadlové systémy pro zanožování, přístroje pro posilování hýžd'ových svalů v lehu na zádech, multipress
- b) horní končetiny: Scottovy lavičky (s nakládací činkou nebo s cihličkami), kladky se spodním nebo horním vývodem, přístroje pro izolované posilování bicepsu a tricepsu
- c) záda: kladka s horním či dolním vývodem, veslovací přístroje, hyperextenzní přístroj nebo lavice
- d) ramena: multipress (pro tlaky za hlavou), soustavy protisměrných kladek pro posilování deltových svalů
- e) hrudník: benchpress v sedu a v lehu, pec-deck, soustavy protisměrných kladek pro cross over, multipress
- f) břicho: kladky a přístroje pro posilování přímého svalu břišního, přístroje pro posilování šikmých břišních svalů

Základem všech posiloven jsou však jednoruční a nakládací činky, vodorovné a sklopné lavičky, lavičky pro cviky hlavou dolů, žebřiny, hrazdy, bradla, žíněnky, stojany na odkládání činek, benchpressové lavičky (vodorovná, hlavou nahoru a hlavou dolů), lavičky pro tlaky za hlavou a řada dalších zařízení.

Každé moderní fitcentrum by také mělo věnovat pozornost i dalšímu vybavení, které zajišťuje příjemné prostředí a celkový komfort. Provozovatelé na tuto část vybavení často zapomínají a proto to někdy v některých posilovnách vypadá jako ve skladišti. Mezi toto vybavení patří například zrcadla a rostliny. Zrcadla mají tu výhodu, že umožňují kontrolu

správného provádění cviku a vytváří pocit většího prostoru, rostliny zase vytvářejí intimnější a méně formální prostředí.

KOLOUCH, V. *Začínáme ve fitness*. Brno : Computer press, 2007

2.2.3 Aerobní zóna

Dnešní moderní posilovny už nejsou záležitostí jen kulturistů, ale slouží především široké vrstvě obyvatelstva, která sem chodí za účelem zvýšení své fyzické zdatnosti. Tyto lidé chtějí například redukovat váhu, vyrovnat svalovou nerovnováhu a celkově zlepšit svůj zdravotní stav. Z tohoto důvodu nalezneme v posilovnách aerobní zónu. V zahraničních posilovnách už je tato zóna součástí skoro každé posilovny. Mezi vybavení aerobní zóny patří hlavně rotopedy, běhací pásy a steppery.

Pravidelný aerobní trénink zvyšuje fyzickou kondici, posiluje kardiovaskulární systém a je odrazovým můstkem pro spalování tuků. Můžeme tedy říct, že dobrá fyzická kondice se rovná dokonalé práci aerobního systému.

2.2.4 Mokrý zóna

Mokrý zóna musí být bezpodmínečně součástí každého sportovního střediska, neboť mnohonásobně urychlí a podpoří regeneraci návštěvníků.

Zóna by měla navazovat na zařízení šaten. Základním prostředkem mokré zóny jsou sprchy (nutný je dostatečný počet), které nemají příliš významný efekt při regeneraci, ale jsou minimem, které musí každý po určité pohybové aktivitě hlavně z očistných důvodů podstoupit.

Je také nutné dbát na neustálou čistotu všech sociálních zařízení. Mezi nejzákladnější vybavení mokré zóny patří sprchy, whirlpool a sauna.

KAVKA, P. *Provoz fitcentra*. Liberec, 1999. Bakalářská práce. Technická univerzita v Liberci.

3 Praktická část práce

Průzkum fitness center pro tuto bakalářskou práci probíhal v měsíci prosinec. A to prvních 14 dní v tomto měsíci. Nashromážděné informace byly poté použity k vytvoření průvodce děčínských fitness center.

3.1 Metodika práce

Při návštěvě všech děčínských fitness center jsme postupovali tímto stejným postupem. Nejdříve jsme nahlásili, že studujeme sportovního management v Liberci a že děláme průzkum pro naši bakalářskou práci, která se týká fitness center města Děčín. Dále jsme se zeptali zda-li by nevadilo, abychom si dané fitness centru prošli, udělali si pár poznámek a popřípadě několik fotografií. Vždy nám personál vyšel vstříc a tak jsme mohli fitness centrum podrobit důkladné inspekci. Na základě této inspekce jsme vytvořili průvodce děčínských fitness center. Fitness centra jsme v tomto průvodci seřadili dle abecedy a každé z nich jsme podrobně popsali a ohodnotili jeho úroveň.

3.1.1 Hodnocená kritéria

Pro ohodnocení úrovně fitness centra jsme zvolili několik kritérií, které budou určujícím faktorem při výsledném hodnocení. Kritéria se týkají těchto 6 hlavních oblastí:

1. Stavba
2. Personál
3. Stroje a činky
4. Cena
5. Možnosti relaxace a regenerace
6. Nabídka dalších pohybových aktivit

Každá jednotlivá oblast se dále dělí na několik dalších bodů. Tyto body budou ohodnoceny známkou 1 až 5 (1 nejlepší, 5 nejhorší) a na základě těchto bodů dostaneme výslednou známku pro danou oblast.

3.1.2 Seznam hodnocených kritérií

Stavba	Stroje	3. Masáže
1. Interiér	1. Výrobce	4. Solárium
2. Osvětlení	2. Rozmístění	Nabídka dalších
3. Teplota	3. Údržba	pohybových aktivit
4. Prostor	4. Počet a velikost	1. Aerobic
5. Hygiena a sociální zařízení	Cena	2. Squash
Personál	Možnosti relaxace a regenerace	3. Spinnig
1. Ochota	1. Sauna	4. Jóga
2. Kvalifikace	2. Vířivka	

3.2 Návrh průvodce

3.2.1 Obecné informace

Město Děčín je osmnácté největší město v České republice a leží na soutoku řek Labe a Ploučnice. Zaujímá rozlohu 118,04 km² a počet trvale bydlících obyvatel je 52 260. Děčín patří mezi nejnižše položené město v České republice. Jeho území je velmi rozlehlé, členité a rozkládá se na rozhraní 3 větších horských celků –Děčínských stěn, Labských pískovců a Českého středohoří.

Město poskytuje širokou škálu možností sportovního vyžití. Důkazem toho je, že zde najdeme například krytý plavecký bazén, zimní stadion, atletický stadion, několik fotbalových hřišť a spoustu dalších zařízení. Vedle těchto sportovních zařízení se v Děčíně také nachází i několik fitness center a právě těmito fitness centry se zabývá tento průvodce.

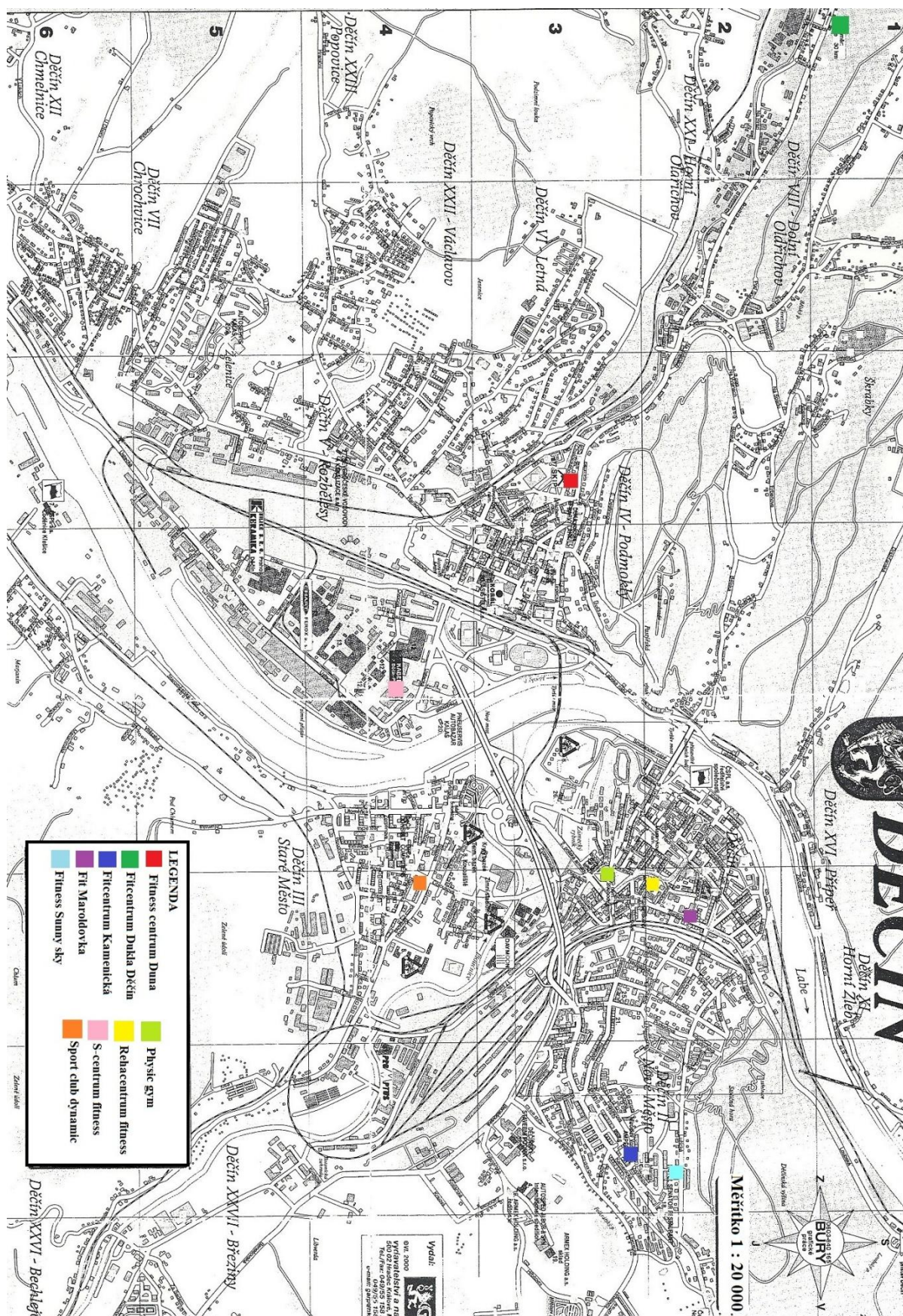
V Děčíně je celkem 9 fitness center, která jsou různě rozprostřena po celém městě. Všechna se nachází relativně blízko městského centra a proto jsou velice snadno dostupná. Pouze jedno fitness centrum je situováno v okrajovější části, což ovšem díky pravidelné

městské autobusové dopravě není tak velký problém. Rozlohou se všechna tato fitness centra řadí do skupiny středně velikých. Nejmenší z nich má rozlohu 100 m² a největší 340 m². Fitness centra jsou řazena v průvodci dle abecedy a jejich přesnou polohu lze vyčíst z přiložené mapy, která zároveň zobrazuje rozvržení jednotlivých fitness center po městě.

Seznam fitness center

1. Fitness centrum Duna (Teplická 424/69, Děčín 4)
2. Fitcentrum Dukla Děčín (Teplická 288, Děčín 9)
3. Fitcentrum Kamenická (Dvořákova 1316/9, Děčín 2)
4. Fit Maroldovka (Maroldova 2, Děčín 1)
5. Fitness Sunny sky (Dvořákova 20, Děčín 2)
6. Physic gym (Pohraniční 1288/1, Děčín 1)
7. Rehacentrum fitness (Hudečkova 2, Děčín 1)
8. S-centrum fitness (Ústecká 860/26, Děčín 5)
9. Sport club dynamic (Březová 410, Děčín 3)

Obrázek č.1 Mapa fitness center



Zdroj: *Děčín*. 2000. Hradec Králové : Garp, 2000. 1.

3.2.2 Základná orientační přehled

Každé děčínské fitness centrum má odlišné parametry jako jsou velikost, počet strojů a cena vstupného. Tyto parametry hrají většinou nejdůležitější roli v rozhodování návštěvníků, které z nabízených fitness center navštívit. Tabulka č. 2 shrnuje všechny tyto základní informace a zároveň také napomáhá rychlejší orientaci v průvodci.

Tabulka č. 2 Základní přehled

Počet fitness center	Název	Velikost	Počet strojů	Cena vstupu	Provozní doba
1.	Fitness centrum Duna	250 m ²	27	60 Kč	Pondělí - Sobota
2.	Fitcentrum Dukla Děčín	200 m ²	26	50 Kč	Pondělí - Neděle
3.	Fitcentrum Kamenická	180 m ²	22	70 Kč	Pondělí - Sobota
4.	Fit Maroldovka	190 m ²	28	40 Kč *	Pondělí - Pátek + Neděle
5.	Fitness Sunny sky	110 m ²	18	65 Kč *	Pondělí - Sobota
6.	Physic fitness	100 m ²	18	40 Kč	Pondělí - Sobota
7.	Rehacentrum fitness	250 m ²	27	70 Kč	Pondělí - Pátek
8.	S-centrum fitness	340 m ²	29	100 Kč	Pondělí - Neděle
9.	Sport club dynamic	300 m ²	29	45 Kč	Pondělí - Pátek

* možnost zvýhodněného vstupného pro studenty

3.2.3 Hodnocení fitness center

Jedním z dalších hledisek podle kterých si návštěvník fitness centrum vybírá je velice často jeho úroveň. Úroveň myslíme služby, které jsou mu zařízením nabízeny. Jedná se většinou o vybavení fitness centra, celkovou nabídku aktivit, možnostech relaxace a regenerace a v neposlední řadě i vzhled prostor. V tabulce č. 1 můžeme vidět hodnocení úrovně jednotlivých fitness center. Toto hodnocení je dále podrobně rozebráno v popisu jednotlivých fitness center. Nejlepší úroveň v Děčíně má Rehacentrum fitness s celkovou známkou 2 a naopak nejhůře je na tom Physic gym se známkou 2,89.

Tabulka č. 3 Hodnocení úrovně

1	Rehacentrum Děčín	2
2	Fit Maroldovka	2,15
3	S-centrum fitness	2,21
4	Fitness centrum Duna	2,42
5	Sport club dynamic	2,52
6	Fitness dukla Bynov	2,68
7	Fitness Sunny sky	2,73
8	Fitcentrum Kamenická	2,78
9	Physic gym	2,89

3.2.4 Popis jednotlivých fitness center

1. Fitness centrum Duna

Toto fitness centrum je situováno v příjemném prostředí nedaleko městského centra. Díky poloze v centru je snadno dostupné jak pěšky tak autobusem, který má zastávku hned u fitness centra. Autobus tu staví každých 5 minut. Rozloha samotného fitness centra je 250 m². Součástí fitness centra je také solárium a Figure salon. Tento salón nabízí cvičené se stoly SLENDER YOU, které zeštíhlují a formují postavu a mají také rehabilitační a masážní účinky. Ve fitness centru se cvičí pod odborný dohledem vyškoleného personálu (atestace 2. třídy). Personál nabízí poradenství v oblasti výživy a sestavování tréninkového plánu. Mimo jiné zde jako trenér působí Renata Richterová, která je mistryní Čech v Body fitness. Od pondělí do čtvrtka je tu navíc speciální nabídka kruhových tréninků. Posilovna nabízí 24 stanovišť + 3 kardio stanice. Profesionální stroje jsou značky GRÜN SPORT. Téměř celý prostor posilovny je tvořen zrcadly, což opticky zvětšuje celý prostor fitness centra a hlavně umožňuje kontrolovaný pohyb při posilování. Samozřejmě součástí je i bar, který nabízí širokou nabídku doplňků výživy a také sportovních pomůcek. Místnosti fitness centra jsou klimatizované a z tohoto důvodu je zde vždy ideální teplota pro cvičení. Více informací na [<http://www.fitnessduna.wz.cz/>](http://www.fitnessduna.wz.cz/).

Seznam strojů: leg press kolmý, leg press šikmý, předkopávání v sedu, zakopávání ve stoje, zakopávání v lehu, stojan na dřepy, stroj na posilování lýtek v sedě, Scottovy lavičky, kladky

s horní vývodem a dolním vývodem, přístroj pro izolované posilování bicepsu, hyperextenzní přístroj, delt deck, multipress, benchpress, peck deck, stroj pro posilování přímého svalu břišního, stroj na posilování šikmého svalu břišního, žebřiny, hrazda na škyby, jednoruční a nakládací činky, bradla, veslovací stroj + rotoped a spinningová kola.

Vhodné pro: studenty (zvýhodněné vstupné); ženy (Figure salon); dále vhodné pro nenáročné návštěvníky.

Tabulka č. 4 Provozní doba

Pondělí - Pátek	10:00 – 20:00
Sobota	9:00 – 15:00
Pondělí – Čtvrtek (kruhové tréninky)	20:15 – 21:15

Zdroj: <<http://www.fitnessduna.wz.cz/rad.html>>

Tabulka č. 5 Ceník

Vstupné	60 Kč
Permanentka 10 vstupů	400 Kč
Permanentka studentská 10 vstupů	350 Kč
Figure salon	100 Kč
Solárium 10 min.	35 Kč

Zdroj: <<http://www.fitnessduna.wz.cz/cenik.html>>

Tabulka č. 6 Hodnocení

Stavba:	
Interiér	1
Osvětlení	1
Teplota	1
Prostor	2
Hygiena a sociální zařízení	2
Personál:	
Ochota	1
Kvalifikace	1
Stroje:	
Rozmístění	2

Údržba	1
Počet a velikost	2
Cena:	2
Možnosti relaxace a regenerace:	
Sauna	5
Vířivka	5
Masáže	1
Solárium	1
Nabídka dalších pohybových aktivit:	
Aerobic	5
Squash	5
Spinning	3
Jóga	5
Výsledná známka:	2,42



Obrázek č. 2 Posilovna



Obrázek č. 3 Posilovna

2. Fitcentrum Dukla Děčín

Toto prostorné a moderní fitness centrum je situováno v okrajové části města Děčín a to v Bynově. Díky pravidelné autobusové dopravě, která staví přímo u fitness centra je bez problémů dostupné. Posilovna se rozprostírá na prostorech o velikosti 200 m². Je rozdělena na dvě části. V jedné části se nachází kardio zóna a v druhé části je zastoupena kompletní plejáda posilovacích strojů na veškeré partie těla. Posilovací stroje značky KLIPPRO. Jsou vhodné jak pro začátečníky, tak pro pokročilé nebo závodníky. Tyto stroje vytváří přes 26 stanovišť

k cvičení. K dispozici jsou tu vždy minimálně dva proškolení instruktoři, kteří vždy rádi poradí, jak v oblasti sestavení tréninkového plánu, tak v oblasti týkající se výživy. V centrálně umístěném baru je široká nabídka doplňků výživy, energetických nápojů a dokonce i pár sportovních pomůcek, jako jsou rukavice či pás k posilování. Vedle strojů je zde i velice dobře vybavená aerobní zóna se spinningovými koly a běhacím pásem. Vedle posilovny je v prostorách fitness centra nabízena také indoor aktivita K2 HIKING. Jedná se o aktivitu simulující výstup na horu K2. Tuto aktivitu doporučují a převážně obezitologové, jelikož je to jedna z nejlepších forem odstranění nadváhy a vylepšení celkového zdravotního stavu. Doporučujeme navštívit internetové stránky <www.k2decin.cz>.

Seznam strojů: kladková věž, lavice na tlak hlavou dolů, bench press, nastavitelná lavice, peck deck, hyperextenzní přístroj, lavice kolmá na tlak, Scottova lavice ve stoji, lavice kolmá, stojan na dřepy, stroj na předkopávání, stroj na zakopávání v leže, orbitrack, adductor, stroj na posilování lýtek ve stoji, bradla, stroj na posilování šikmého a přímého svalu břišního, stroj na posilování lýtek v sedě, multipress, leg press, jednoruční a nakládací činky, hrazda na shyby, spinningová kola, běhací pás.

Vhodné pro: všechny typy návštěvníků, dokonce i ty nenáročnější.

Tabulka č. 7 Provozní doba

Den	Čas
Pondělí – Pátek	10:00 – 20:00
Sobota - Neděle	14:00 – 20:00

Zdroj: <<http://www.k2decin.cz/fitcentrum-dukla-decin>>.

Tabulka č. 8 Ceník

Jednorázové vstupné	50 Kč
Permanentka 10 vstupů	450 Kč
Permanentka 20 vstupů	700 Kč
Permanentka měsíční	450 Kč
Permanentka půlroční	2500 Kč
Permanentka roční	4000 Kč

Zdroj: <<http://www.k2decin.cz/fitcentrum-dukla-decin>>

Tabulka č. 9 Hodnocení

Stavba:	
Interiér	1
Osvětlení	1
Teplota	2
Prostor	1
Hygiena a sociální zařízení	2
Personál:	
Ochota	2
Kvalifikace	1
Stroje:	
Rozmístění	1
Údržba	1
Počet a velikost	1
Cena:	2
Možnosti relaxace a regenerace:	
Sauna	5
Vířivka	5
Masáže	5
Solárium	5
Nabídka dalších pohybových aktivit:	
Aerobic	5
Squash	5
Spinning	1
Jóga	5
Výsledná známka:	2,68



Obrázek č. 4 Posilovna



Obrázek č. 5 Posilovna

3. Fitcentrum Kamenická

Toto fitness centrum nalezneme v panelákové oblasti na Kamenické. Fitness centru se nachází přímo v jednom z paneláků, kde zabírá celé podkroví této budovy. Poměrně velká posilovna se rozprostírá na ploše 180 m². Posilovna je rozdělena na dvě části. V jedné se nachází posilovna a v té druhé se nachází spinningový sál. Posilovna je vybavena stroji značky TECHNOGYM a spinningový sál stroji značky SCHWINN. Posilovna nabízí 22 stanovišť k cvičení. Samozřejmostí je zde kvalifikovaně zaškolený instruktor, který vždy rád a ochotně poradí. Součástí posilovny je i sportovní bar, kde lze zakoupit různé druhy nápojů, doplňků výživy a několik sportovních doplňků ke cvičení. Prostory fitness centra jsou klimatizovány a vytváří vždy optimální teplotu ke cvičení. Stěny posilovny jsou pokryty zrcadli což napomáhá ke kontrolovanému pohybu při cvičení. Vedle posilovny a spinningového sálu je zde k dispozici návštěvníků také solárium.

Seznam strojů: Leg press, stroj na vnitřní posilování stehů, stroj na předkopávání v sedu, přístroj na posilování lýtek v sedu, hyperextenzní stroj, hrazda na škyby, veslovací trenažer, kladky s horním a dolním vývodem, benchpress, multipress, delt deck, přístroj pro izolované procvičování bicepsu, přístroj na posilování přímého a šikmého svalu břišního, jednoruční a nakládací činky, vodorovné a sklopné lavičky, bradla, žebřiny, spinningová kola.

Vhodné pro: návštěvníky vyhledávající kvalitní spinningový sál a dále také pro návštěvníky vyhledávající klidné prostředí pro své cvičení.

Tabulka č. 10 Provozní doba

Dny	Čas
Pondělí - Pátek	8:00 – 11:00, 14:00 – 20:00
Sobota	8:00 – 12:00
Neděle	Zavřeno

Tabulka č. 11 Ceník

Jednorázové vstupné	70 Kč
Permanentka na 10 vstupů	650 Kč
Jednorázový vstup spinning	60 Kč
Solarium 10 min.	30 Kč

Tabulka č. 12 Hodnocení

Stavba:	
Interiér	1
Osvětlení	2
Teplota	1
Prostor	2
Hygiena a sociální zařízení	4
Personál:	
Ochota	2
Kvalifikace	1
Stroje:	
Rozmístění	2
Údržba	1
Počet a velikost	2
Cena:	3
Možnosti relaxace a regenerace:	
Sauna	5
Vířivka	5
Masáže	5

Solárium	1
Nabídka dalších pohybových aktivit:	
Aerobic	5
Squash	5
Spinning	1
Jóga	5
Výsledná známka:	2,78



Obrázek č. 6 Posilovna

4. Fit Maroldovka

Toto fitness centrum se nachází v prostorách děčínské basketbalové haly. Hala se nachází blízko centra a z tohoto důvodu je fitness centrum dobře dostupné. Je rozděleno na 2 části. V první části o rozloze 120 m² jsou pouze posilovací stroje a v té druhé o rozloze 70 m² se nachází stroje aerobní. Posilovna je vybavena profesionálními stroji značky GRŮN SPORT. Tyto stroje poskytují přes 28 stanovišť k cvičení. K dispozici jsou profesionálně proškolení trenéři, kteří vždy rádi a ochotně poradí. Speciální nabídkou je tu třikrát v týdnu provozovaný kruhový trénink pouze pro ženy, který je jimi velmi hojně navštěvován. Součástí posilovny je sportovní bar, kde si návštěvníci mohou vybrat ze širokého sortimentu doplňků výživy a nápojů. Barový sortiment nabízí doplňky především od firem Nutrend, Vitalmax a Aminostar. Součástí fitness centra je i velký aerobní sál, který nabízí spoustu dalších sportovních aktivit, jako jsou: jóga, step aerobik, pilates, zumba a bosu. Z regeneračních procedur je zde návštěvníkům k dispozici sauna. Fitness centrum má i své internetové stránky <<http://www.fitmaroldovka.cz/>>.

Seznam strojů: leg press, stroj na předkopávání v sedě, stroj na zakopávání v sedě, Scottovy lavičky, kladky s horním a dolním vývodem, protisměrné kladky, benchpress, stroj na benchpress v sedě, přístroj pro posilování izolovaného bicepsu, hyperextenzní přístroj, Smithův stroj, delt deck, peck deck, hrazda na shyby, žebřiny, jednoruční a nakládací činky, stroj na posilování lýtek ve stoji, multipress, přístroj na posilování zad v sedu, bradla, stroj na posilování šikmého a přímého svalu břišního, spinningová kola, rotoped, veslovací trenažér, běhací pás.

Vhodné pro: studenty (zvýhodněné vstupné), ženy (velká nabídka doplňkových aktivit).

Tabulka č. 13 Provozní doba

Pondělí	15:00 – 20:30
Úterý	17:30 – 20:30 (od 15:00 - 16:00 a od 16:30 - 17:30 kruhový trénink pro ženy)
Středa	16:30 – 20:30 (od 15:30 – 16:30 kruhový trénink pro ženy)
Čtvrtek	17:00 – 20:30 (od 16:00 – 17:00 kruhový trénink pro ženy)
Pátek	16:00 – 20:30
Sobota	zavřeno
Neděle	17:00 – 19:30

Zdroj: <<http://www.fitmaroldovka.cz/posilovna/>>

Tabulka č. 14 Ceník

Jednorázové vstupné	40 Kč
Studenti	35 Kč
Permanentka 11 vstupů	400 Kč
Permanentka 10 vstupů - studentská	300 Kč
Kruhový trénink pro ženy	50 Kč
Sauna 60 min.	60 Kč

Zdroj: <<http://www.fitmaroldovka.cz/cenik/>>

Tabulka č. 15 Hodnocení

Stavba:	
Interiér	1
Osvětlení	2
Teplota	1
Prostor	3
Hygiena a sociální zařízení	1
Personál:	
Ochota	1
Kvalifikace	1
Stroje:	
Rozmístění	2
Údržba	1
Počet a velikost	3
Cena:	1
Možnosti relaxace a regenerace:	
Sauna	1
Vířivka	5
Masáže	5
Solárium	5
Nabídka dalších pohybových aktivit:	
Aerobic	1
Squash	5
Spinning	1
Jóga	1
Výsledná známka:	2,15



Obrázek č. 7 Posilovna



Obrázek č. 8 Posilovna

5. Fitness Sunny sky

Toto fitness centrum se nachází v rozsáhlé panelákové oblasti Děčína na Kamenické. Jde o menší fitness centrum s velmi přátelskou atmosférou. Posilovna se rozprostírá na ploše o velikosti 110 m². Jde ryze jen o posilovnu bez nabídky jiných doplňkových sportovních aktivit. Profesionální stroje značky CLASSICGYM nabízí 18 stanovišť k cvičení. Vedle klasických posilovacích strojů a činek zde najdeme i tři spinningová kola. Samozřejmostí je i profesionálně proškolený personál (atestace 2. třídy). Nabízí profesionální a individuální přístup. Dále také poradenství v oblasti výživy a hubnutí. Je zde možnost domluvy na osobních trénincích. K dispozici je návštěvníkům i bar, kde je možnost zakoupení doplňků výživy a nebo jen osvěžujících nápojů. Prostory posilovny jsou klimatizovány, takže je zde vždy ideální teplota. Stěny jsou pokryté zrcadly a ty opticky zvětšují menší prostor tohoto fitness centra a také ho prosvětlují. V nabídce tohoto fitness centra nechybí solárium. Fitness centrum má i své internetové stránky <<http://www.sunny-sky.wz.cz/>> ty nejsou sice moc kvalitní ale momentálně se pracuje na nových.

Seznam strojů: leg press, stroj na vnitřní posilování stehen, stroj na vnější posilování stehen, stroj na předkopávání v sedu, stroj na zanožování, kladky se spodní a horním vývodem, multipress, hrazda na shyby, žebřiny, jednoruční a nakládací činky, hyperextenzní stroj, peck deck, přístroj na šikmé a přímé posilování břišního svalu, bradla, stroj na veslování.

Vhodné pro: studenty(zvýhodněné vstupné), pro nenáročné návštěvníky ohledně velikosti prostor posilovny.

Tabulka č. 16 Provozní doba

Dny	Čas
Pondělí - Pátek	8:00 – 11:00, 14:00 – 20:00
Sobota	8:00 – 12:00

Zdroj: <<http://www.sunny-sky.wz.cz/>>

Tabulka č. 17 Ceník

Vstupné	65 Kč
Studentské vstupné	55 Kč
Permanentka na 10 vstupů	600 Kč
Solarium 10 min.	30 Kč

Zdroj: <<http://www.sunny-sky.wz.cz/>>

Tabulka č. 18 Hodnocení

Stavba:	
Interiér	1
Osvětlení	1
Teplota	1
Prostor	2
Hygiena a sociální zařízení	4
Personál:	
Ochota	1
Kvalifikace	1
Stroje:	
Rozmístění	1
Údržba	2
Počet a velikost	2
Cena:	2
Možnosti relaxace a regenerace:	
Sauna	5
Vířivka	5
Masáže	5

Solárium	1
Nabídka dalších pohybových aktivit:	
Aerobic	5
Squash	5
Spinning	3
Jóga	5
Výsledná známka:	2,73



Obrázek č. 9 Posilovna



Obrázek č. 10 Posilovna

6. Physic gym

Toto menší fitness centrum se nachází v areálu ČVUT známém také jako Kokos. Rozprostírá se na ploše 100 m². Nedaleko posilovny se nachází autobusová zastávka a z tohoto důvodu je posilovna velice snadno dostupná. Toto zařízení je ryze posilovnou a proto zde nenalezneme žádné aerobní cvičení, žádnou výuku spinningu, saunu ani vířivku. Najdeme zde ale aspoň solárium. Návštěvníci kteří sem přichází, sem přicházejí za jedním jediným účelem a to kvůli posilování. Posilovna je vybavena stroji značky VITA. Tyto stroje poskytují 18 stanovišť ke cvičení. K dispozici je tu návštěvníkům profesionálně proškolený personál, který po domluvě vytvoří zájemci na přání vhodný tréninkový plán či dokonce sestaví ideální jídelníček. Prostory posilovny jsou vybaveny klimatizací a stěny jsou pokryty zrcadli, které celý prostor prosvětlují a samozřejmě napomáhají kontrolovanému pohybu při posilování. K občerstvení je tu i bar, který poskytuje širokou nabídku jak iontových a obyčejných nápojů tak i doplňků výživy. Internetové stránky toto fitness centrum zatím nemá.

Seznam strojů: Leg press šikmý, přístroj na předkopávání v sedu, přístroj na zakopávání v leže, hyperextenzní stroj, kladky s horním a dolním vývodem, hrazda na shyby, bench press, multipress, peck deck, delt deck, přístroj pro izolované posilování bicepsu, přístroj pro posilování přímého a šikmého svalu břišního, stroj na přitahy v sedě, jednoruční a nakládací činky, spinningová kola.

Vhodné pro: návštěvníky nehledající žádné doplňkové aktivity ale pravou posilovnu; studenty díky nízké ceně.

Tabulka č. 19 Provozní doba

Pondělí - Úterý	10:00 – 12:00, 14:00 21:00
Středa	14:00 – 21:00
Čtvrtek	10:00 – 12:00, 14:00 – 21:00
Pátek	14:00 – 21:00
Sobota	14:00 – 17:00
Neděle	Zavřeno

Tabulka č. 20 Cena vstupného

Jednorázové vstupné	40 Kč
Permanentka na 10 stupů	360 Kč
Permanentka na 10 vstupů - studentská	320 Kč
Solárium 10min	30 Kč

Tabulka č. 21 Hodnocení

Stavba:	
Interiér	1
Osvětlení	2
Teplota	1
Prostor	3
Hygiena a sociální zařízení	2
Personál:	
Ochota	1

Kvalifikace	1
Stroje:	
Rozmístění	3
Údržba	2
Počet a velikost	2
Cena:	1
Možnosti relaxace a regenerace:	
Sauna	5
Vířivka	5
Masáže	5
Solárium	1
Nabídka dalších pohybových aktivit:	
Aerobic	5
Squash	5
Spinning	5
Jóga	5
Výsledná známka:	2,89



Obrázek č. 11 Posilovna



Obrázek č.12 Posilovna

7. Rehacentrum fitness

Toto fitness se nachází v prostorách nově zřízeného rehabilitačního centra, které se nachází v centru Děčína nedaleko fitness centra Fit Maroldovka. Toto fitness centrum se rozprostírá na ploše 250 m². Posilovna je rozdělená na dvě části. V jedné části je karido zóna vybavenou převážně spinningovými koly značky Schwarz a v té druhé nalezneme kompletní

plejádu posilovacích strojů na veškeré partie těla značky CLASSICGYM. Tyto stroje poskytují 27 stanovišť k cvičení. Je zde možnost vybrat si ze široké nabídky cvičebních programů. Posilovna nabízí programy jako jsou kruhový trénink, redukční trénink a trénink na formování postavy. V posilovně je k dispozici vždy alespoň jeden profesionálně vyškolený zaměstnanec, který rád poradí návštěvníkům ve správném provádění cviku či na požádání sestaví i tréninkový plán. Samozřejmostí je i sportovní bar se širokou nabídkou nápojů a doplňků výživy. Ve fitness centru se také nachází aerobní sál, který nabízí 4 další programy a to powerjógu, pilates, rekondiční cvičení a cvičení pro těhotné. Prostory celého objektu jsou vybaveny klimatizací a proto je zde vždy ideální teplota ke cvičení. Jelikož je toto fitness centrum součástí rehabilitačního centra tak zde není nouze o relaxační a regenerační procedury. Návštěvníků je zde k dispozici vířivka či různé typy masáží. Pro více informací navštivte internetové stránky <<http://rehacentrum.webnode.cz/>>.

Seznam strojů: : Leg press kolmý, přístroj na předkopávání v sedu, přístroj na zakopávání v lehu, přístroj na posilování lýtek ve stoje, hyperextenzní stroj, hrazda na shyby, kladky s horním a dolním vývodem, veslovací přístroj, benchpress, multipress, protisměrné kladky, delt deck, přístroj pro tlaky za hlavou, přístroj pro izolované procvičování bicepsu, přístroj pro posilování přímého a šikmého svalu břišního, jednoruční a nakládací činky, vodorovné a sklopné lavičky, bradla, běžící pás, spinningová kola.

Vhodné pro: návštěvníky vyhledávající kvalitní prostředí s možnostmi regenerace a relaxace.

Tabulka č. 22 Provozní doba

Pondělí	11:30 – 19:00 (19:00 – 20:00 kruhový trénink)
Úterý	11:30 – 18:00 (18:00 – 19:00 redukční trénink)
Středa	11:30 – 19:00 (19:00 – 20:00 formování postavy)
Čtvrtek	11:30 – 18:00 00 (18:00 – 19:00 redukční trénink)
Pátek	11:30 – 19:00 (19:00 – 20:00 kruhový trénink)
Sobota - Neděle	Zavřeno

Zdroj: <<http://rehacentrum.webnode.cz/fitness/>>

Tabulka č. 23 Cena vstupného

Jednorázový vstup fitness	70 Kč
Fitness – 10 vstupů	630 Kč
Jednorázový vstup spinning	70 Kč
Spinning 11 vstupů	700 Kč
Masáž	250 Kč/ 30min
Vířivka	120 Kč/ 20min

Zdroj: <<http://rehacentrum.webnode.cz/fitness/>>

Tabulka č. 24 Hodnocení

Stavba:	
Interiér	1
Osvětlení	1
Teplota	1
Prostor	1
Hygiena a sociální zařízení	1
Personál:	
Ochota	2
Kvalifikace	1
Stroje:	
Rozmístění	2
Údržba	1
Počet a velikost	2
Cena:	3
Možnosti relaxace a regenerace:	
Sauna	5
Vířivka	1
Masáže	2
Solárium	5
Nabídka dalších pohybových aktivit:	
Aerobic	1
Squash	5

Spinning	1
Jóga	2
Výsledná známka:	2



Obrázek č. 13 Posilovna



Obrázek č. 14 Posilovna

8. S-centrum fitness

V nově zrekonstruovaných prostorech bývalé montážní firmy Desta se nachází toto nově vybudované kvalitní fitness centrum. Posilovna se nachází naproti obchodnímu centru Tesco. Jeho poloha není přímo v centru města, ale jezdí sem pravidelná autobusová doprava. Díky tomu, že naproti fitness centru je obchod Tesco není zde nouze o parkovací místa, když se člověk rozhodne do posilovny vydat autem. Kardio fitness je součástí jednoho velkého komplexu. V tomto komplexu se nachází kurty na squash, badminton, hřiště na fotbálek, wellnes centrum a také bowlingové dráhy. Nově se v nabídce objevila možnost Bosu-trampolíny, které přivítají především dámy. Fitness centrum o rozloze 340 m² je rozděleno na dvě části. V jedné části zvané Fitness se nachází posilovací stroje a v druhé části zvané Cardio se nachází aerobní zóny. Posilovna nabízí zcela nové kvalitní stroje značky LIFEFITNESS, které vytváří 29 stanovišť ke cvičení. K dispozici je samozřejmě osobní trenér, který sestaví jak tréninkový plán tak i správný jídelníček. Součástí fitness centra je také bar s doplňky výživy, energetickými nápoji a sportovním vybavením. Fitness centrum je vybaveno klimatizací a na většině zdi se nacházejí zrcadla, která napomáhají kontrole správného provádění cviků. Wellnes centrum poté umožňuje skvělé možnosti regenerace ať už ve formě parní lázně, sauny, solární louky a vířivky. V komplexu najdeme také několik solarií. Fitness centrum nabízí také aktivitu zvanou K2 HIKING, což je indoor walking aktivita, která

simuluje vysokohorský výstup na horu K2. Tuto aktivitu doporučují a převážně obezitologové, jelikož je to jedna z nejlepších forem odstranění nadváhy a vylepšení celkového zdravotního stavu. Fitness centrum má i své internetové stránky <<http://www.s-centrum.com/>>.

Seznam strojů: posilovací věž fit 3, peck deck, obrácený peck deck, multipress, veslovací stroj, pull down, břišní rotátor, leg press, stroj na cvičení vnitřní a vnější strany steh, stroj na posilování lýtek ve stoji, přístroj na předkopávání v sedě, přístroj na zakopávání v leže, smithův stroj, Scottovy lavičky, jednoruční činky, benchpress, kladky se spodní a horním vývodem, hyperextenzní přístroj, hrazda na shyby, bradla, žebřiny, běhací pás 91Ti, Cross-trainer 91Xi, stacionární kolo 90C, summit trainer 95Li.

Vhodné pro: náročné návštěvníky pro něž cena nehraje až tak velkou roli.

Tabulka č. 25 Provozní doba

Dny	Čas
Pondělí - Neděle	10:00 – 21:00

Zdroj: <<http://www.s-centrum.com/sluzby-centra/kardio-fitness/oteviraci-doba/>>

Tabulka č. 26 Ceník

Fitness	
Jednorázové vstupné	100 Kč
Měsíční permanentka	800 Kč
Wellness	
Parní lázeň, sauna, solární louka	150 Kč/ 1hod.
Vířivka	130 Kč/ 15 min.

Zdroj: <<http://www.s-centrum.com/sluzby-centra/kardio-fitness/cenik-fitness/>>

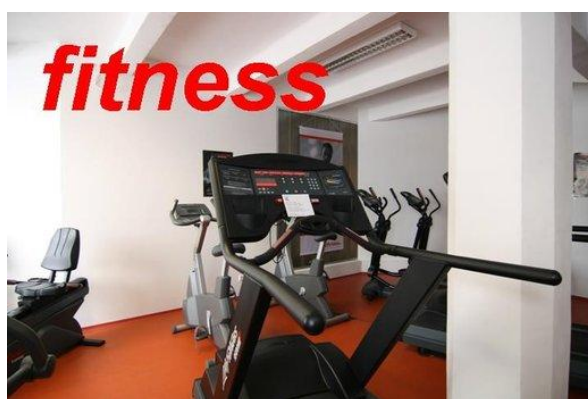
Tabulka č. 27 Hodnocení

Stavba:	
Interiér	1
Osvětlení	1
Teplota	1
Prostor	1

Hygiena a sociální zařízení	1
Personál:	
Ochota	2
Kvalifikace	1
Stroje:	
Rozmístění	2
Údržba	1
Počet a velikost	1
Cena:	4
Možnosti relaxace a regenerace:	
Sauna	1
Vířivka	2
Masáže	5
Solárium	1
Nabídka dalších pohybových aktivit:	
Aerobic	5
Squash	2
Spinning	5
Jóga	5
Výsledná známka:	2,21



Obrázek č. 15 Posilovna



Obrázek č. 16 Posilovna

Zdroj obrázků: <<http://www.s-centrum.com/sluzby-centra/kardio-fitness/>>

9. Sport club dynamic

Toto moderní fitness centrum se nachází v blízkosti druhé největší panelákové oblasti města Děčín a to na Starém městě. Posilovna je lehce dostupná díky hromadné městské autobusové dopravě. Prostory fitness centra se rozprostírají na ploše 300 m². Ke cvičení jsou zde k dispozici moderní stroje značky CLASSICGYM, které poskytují až 29 stanovišť ke cvičení. Součástí fitness centra je také spinningový sál s pravidelným programem. Fitness centrum také pravidelně pořádá spinningové akce jako jsou například maratony a spoustu jiných. Cvičení zde probíhá vždy pod odborným dohledem vyškoleného personálu, který nabízí poradenství jak v oblasti stavby tréninkového plánu či výživy. Celé prostory fitness centra jsou vybaveny klimatizací, která zajišťuje neustále optimální teplotu k cvičení. Samozřejmě tu nechybí zrcadla, která pokrývají téměř všechny zdi. Vedle posilovacího stroje, kardió zóny a spinningového sálu je zde k dispozici i sál na výuku bojových sportů. Ten byl bohužel v době našeho průzkumu v dlouhodobé rekonstrukci a z tohoto důvodu tedy fitness centrum nenabízí jiné další sportovní aktivity. Součástí fitness centra je i velký bar, kde je široká nabídka míchaných nápojů, iontových nápojů a především doplňků výživy. Více informací lze získat pouze osobní návštěvou jelikož fitness centrum nemá své internetové stránky.

Seznam strojů: Leg press kolmý, leg press šikmý, přístroj na předkopávání v sedu, přístroj na zakopávání v lehu, přístroj na posilování lýtek v lehu, hyperextenzní stroj, stroj na přitahy v leže, hrazda na shyby, kladky s horním a dolním vývodem, veslovací přístroj, benchpress, peck deck, multipress, protisměrné kladky, delt deck, přístroj pro tlaky za hlavou, Scottovy lavičky, přístroj pro izolované procvičování bicepsu, přístroj pro posilování přímého a šikmého svalu břišního, jednoruční a nakládací činky, vodorovné a sklopné lavičky, bradla, běžící pás, spinningová kola.

Vhodné pro: studenty (nízká cena vstupného) a návštěvníky vyhledávající kvalitní vybavení a přátelské prostředí.

Tabulka č. 28 Provozní doba

Pondělí	8:00 – 12:00, 14:00 – 21:00
Úterý	14:00 – 21:00
Středa	8:00 – 12:00, 14:00 – 21:00
Čtvrtek	14:00 – 21:00
Pátek	8:00 – 12:00, 14:00 – 21:00
Sobota - Neděle	ZAVŘENO

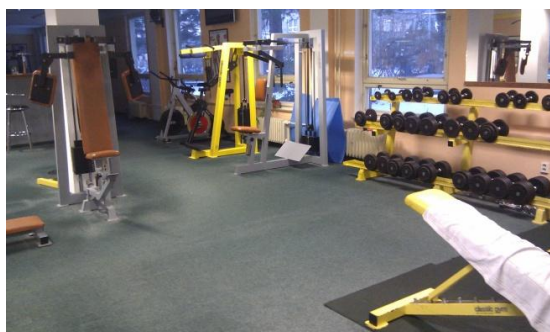
Tabulka č. 29 Cena vstupného

Jednorázové vstupné	45 Kč
Přenosná permanentka pro dospělé – dvanáct vstupů	470 Kč
Nepřenosná permanentka pro studenty (měsíční)	450 Kč
Osobní trenér	300 Kč/hod.
Spinning 1 vstup	80 Kč
Spinning 10 vstupů	720 Kč

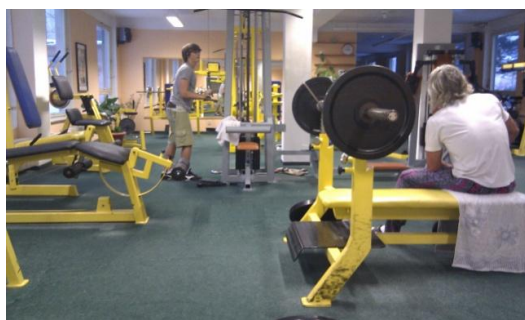
Tabulka č. 30 Hodnocení

Stavba:	
Interiér	1
Osvětlení	1
Teplota	1
Prostor	1
Hygiena a sociální zařízení	1
Personál:	
Ochota	1
Kvalifikace	1
Stroje:	
Rozmístění	1

Údržba	1
Počet a velikost	1
Cena:	2
Možnosti relaxace a regenerace:	
Sauna	5
Vířivka	5
Masáže	5
Solárium	5
Nabídka dalších pohybových aktivit:	
Aerobic	5
Squash	5
Spinning	1
Jóga	5
Výsledná známka:	2,52



Obrázek č. 17 Posilovna



Obrázek č. 18 Posilovna

4 Závěr

V první části práce jsme nashromáždili teoretická východiska týkající se posilování. Tato část v sobě obsahuje dvě hlavní podkapitoly. První se týká posilování a to jeho definice, historie, ale také jeho vlivu na lidský organismu. Druhá kapitola, která nese název fitcentrum se zaměřuje především na to jak se fitcentra dělí a jaké vybavení v nich většinou najdeme. Tyto poznatky byli čerpány z 8 publikací, které jsme uvedli v seznamu použité literatury.

V další části jsme provedli průzkum fitness center města Děčín. Průzkum probíhal nejprve osobní rozhovorem se zaměstnancem fitness centra. Dále pak následoval podrobný průzkum, kde bylo fitness centrum hodnoceno podle 6 hlavních kritérií. Tyto kritéria se týkali stavby, personálu, strojů, ceny relaxace a regenerace a také nabídky dalších pohybových aktivit.

Na základě veškerých shromážděných informací byl vytvořen průvodce. Tento pětadvacetí stránkový průvodce obsahuje všech 9 fitness center, která se ve městě nachází. Z tohoto průvodce je možné získat veškeré důležité informace o jednotlivých fitness centrech. Zjistíme z něho například, které fitness centrum je největší, které naopak nejmenší, přesnou polohu nebo služby, které nabízí. Fitness centra jsou řazena v tomto průvodci dle abecedy a jsou zde důkladně popsána. Průvodce má dvě hlavních částí. V první části najdeme všeobecné informace, mapu s přesně vyznačenou polohou každého fitness centra a základní orientační přehled, který usnadňuje a urychluje orientaci v celém průvodci. Dále je v této části také shrnuto celkové hodnocení úrovně jednotlivých fitness center. Toto hodnocení je poté velice podrobně rozebráno v druhé části u popisu jednotlivých zařízení. V druhé části jsou fitness centra jednotlivě popsána a je zde shrnuto jaké služby nabízejí, provozní doba a ceny vstupného. Tato část také obsahuje výše zmíněné hodnocení úrovně. U tohoto hodnocení jsme se snažili být co nejvíce objektivní a myslíme si, že můžeme říct, že se nám to opravdu povedlo. V závěru popisu každého fitness centra jsou přidány fotografie pro představu jak to v daných zařízení vypadá. Tato fotodokumentace je většinou z vlastních zdrojů, ale u několika fitness center jsou použity fotografie z jejich internetových stránek.

Na závěr tedy můžeme konstatovat, že hlavní cíl této práce, kterým bylo navrhnout průvodce děčínských fitness center jsme splnili. Průvodce poskytuje ucelený přehled o nabízených možnostech a tím určitě usnadňuje rozhodování návštěvníků při výběru, které fitness centrum v Děčíně navštívit.

Seznam použité literatury

ČÁSLAVOVÁ, E. Management v tělesné výchově a sportu. Praha: Karolinum, 2004.

ISBN 80-246-0050-1

FOURNY, D. Encyklopedie sportu. Praha: Fortuna Print, 2003. ISBN 80-7321-079-7

KAVKA, P: Provoz fitcentra. Liberec: TU v Liberci, 1999

KOLOUCH, V. Začínáme ve fitness. Brno: Computer Press, 2007. ISBN 978-80-251-1636-4

KOLOUCH, V. & BOHÁČKOVÁ, L. Cvičení ve fitcentrech. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 1994. ISBN 80-7067-369-9

MIEBNER, W. Posilování ve fitness. České Budějovice: KOPP nakladatelství, 2004.

ISBN 80-7232-214-1

SCULLY, P. Fitness, kompletní kurs. Pardubice: nakladatelství Jitka Krejčíková, 1992. ISBN 80-900571-2-88

TLAPÁK, P. Tvarování těla pro muže a ženy. Praha: ARSCI, 2002. ISBN 80-86078-16-7

Elektronické zdroje

URL: < <http://www.fitnessduna.wz.cz/> >

URL: < <http://www.sunny-sky.wz.cz/> >

URL: < <http://www.fitmaroldovka.cz/> >

URL: < <http://rehacentrum.webnode.cz/> >

URL: < <http://www.k2decin.cz/> >

URL: < <http://www.s-centrum.com/> >

URL: < <http://www.muscle-fitness.cz/> >

URL : < <http://www.fittsport.cz/> >

URL : < <http://www.fitnet.eu/> >